În așteptarea sezonului de schi, să ne pregătim intens

prof. MIHAI BIRA
— antrenor —

Pornind de la adevărul că practicarea eficace a oricărui sport necesită o pregătire fizică prealabilă, cu atît mai pretențioasă cu cît urcăm pe scara valorică a performanțelor, antrenamentul schiorului trebuie conceput ca un proces continuu de pregătire de-a lungul întregului an, atît pe „uscat" cît și pe zăpadă.

Fără îndoială că antrenamentele pe zăpadă sînt esențiale pentru pregătirea tehnică și tactică, dar nu trebuie pierdut din vedere faptul că tehnica modernă solicită existența unor calități fizice specifice care trebuie dezvoltate cu precădere în această perioadă. In felul acesta se creează o bază de pregătire fizică specifică a cărei valoare poate fi transferată în activitatea specifică pe zăpadă. Pregătirea fizică generală înlesnește însușirea sau practicarea oricărui sport, dar eficacitatea maximă — performanța — nu poate fi asigurată decît printr-o pregătire specifică.

In schiul alpin, pregătirea specifică se poate realiza atît pe „uscat" (în faza premergătoare căderii zăpezii), cît și pe zăpadă, în alunecarea pe schiuri.

Cuvîntul specialistului

In general, efortul reprezintă o combinare de volum și intensitate. Solicitarea anumitor organe, sisteme și funcții nu este însă aceeași în toate sporturile și de aceea procesul de pregătire și adaptare a organismului trebuie dirijat, în special spre acele organe, sisteme și funcții care sînt cel mai mult solicitate în sportul respectiv, prin eforturi cu intensitate identică sau apropiată de efortul specific de concurs.

Schiul alpin face parte din grupa sporturilor de îndemînare în care aspectul tehnico-tactic constituie veriga fundamentală a pregătirii. Din punct de vedere fizic, efortul este de intensitate maximală, și submaximală, cu caracter predominant de forță, viteză de execuție și reacție. Acestea fiind caracteristicile efortului specific, este necesar ca și pregătirea specifică să constituie un proces de adaptare fiziologică, de perfecționare structurală și funcțională pe direcția specializării, elemente care se obțin prin mijloace și metode adecvate. Și, întrucît schiul alpin se caracterizează mai mult prin intensitate decît prin volum, dinamica antrenamentelor trebuie să se bazeze pe elemente de intensitate, cum ar fi: viteza de execuție și de deplasare, variația pauzelor și mărirea încărcăturilor. Toate acestea depind, bineînțeles, și de calitatea execuției mișcărilor.

Trecind de la teorie la aspectele concrete ale pregătirii schiorului alpin în această perioadă, consider că se pot folosi cu succes exerciții de mobilitate articulară și acrobatice, alternate cu poziții statice, precum și alergări scurte în teren variat. Eforturile trebuie să fie scurte ca durată, dar de intensitate maximă, violentă. Alte mijloace sînt: jocurile sportive (fotbal cu ghete fără crampoane, pentru a ajuta echilibrul, baschet, pentru viteză de execuție și de reacție), ciclism (în coborîre și în urcuș, cu șaua lăsată mai jos decît în poziția normală pentru dezvoltarea forței musculaturii picioarelor și a abdomenului), coborîrea pe pîrtia de schi în alergare cu pași mărunți. In această alergare la vale este indicat să se facă viraje foarte dese pentru solicitarea articulațiilor și ligamentelor. De asemenea, este util să se execute sărituri laterale, uneori cu încărcătură în spate. Coborîrea trebuie să dureze între 25 și 45 de minute, iar caracterul foarte intens. În coborîre se fac opriri în timpul cărora schiorii iau poziții de coborîre (corecte), după care se continuă alergarea. Toate mișcările se fac cu brațele lipite de corp, în felul poziției de căutare de viteză. După 10—15 minute de coborîre se fac pauzele pentru exercițiile de mobilitate articulară și pentru relaxare. Alte exerciții utile sînt cele dinamice și statice pentru dezvoltarea musculaturii abdominale, dorsale și a coapselor, exerciții de echilibru și acrobatică ușoară.

In această perioadă de pregătire, antrenamentele trebuie efectuate zilnic, cu o durată între 60 și 90 de minute și să se apropie de intensitatea maximă de concurs. Sînt recomandabile chiar cîte două lecții de antrenament pe zi, cu durată mai scurtă, dar cu efort maxim. In prima lecție se vor face alergări în teren variat sau coborîri în pantă, iar în cea de a doua, jocuri sportive.

Cele arătate mai sus se vor face, bineînțeles, după un plan de pregătire, sub conducerea și supravegherea antrenorului.

In încheiere vom da cîteva indicații pentru acei schiori (de valoare medie sau de performanță) care nu dispun de condițiile de pregătire pe care le oferă muntele sau localitățile în care sînt pîrtii de schi.

Pentru acești schiori este absolut necesară practicarea zilnică, dimineața și după-amiaza, a unui complex de exerciții de gimnastică care să le asigure dezvoltarea forței musculare abdominale și a coapselor, menținerea mobilității articulare, o capacitate de efort ridicată. În plus, este necesar ca duminica să practice alergări în aer liber pe teren variat, combinate cu exerciții statice și dinamice pentru echilibru, forță și acrobație. Bineînțeles că și aici se urmărește o execuție corectă a mișcărilor, cu o intensitate cît mai apropiată de valoarea maximă. Pentru modul de desfășurare a lecțiilor zilnice de antrenament, metoda cea mai potrivită este aceea în circuit. Ea cuprinde un număr de 10—12 exerciții alese în mod strict individual, în funcție de calitățile deficitare sau obiectivul propus, exerciții care se execută în mod succesiv, fără întreruperi. Fiecare exercițiu din circuit se repetă de 10—15 ori, iar întregul circuit se repetă de 2—3 ori. Exercițiile trebuie astfel alese încît să repete mișcările specifice din schi. După 15—20 de repetări, exercițiile din circuit se schimbă sau, se folosesc aceleași, însă, îngreuiate. Ritmul poate fi crescut sau micșorat, modificîndu-se și caracterul pauzelor etc.

Cu sprijinul ziarului

Pe urmele materialelor publicate

Din ultimele răspunsuri sosite la redacție în legătură cu deficiențele semnalate de ziarul nostru în munca unor organe și organizații sportive constatăm cu satisfacție că eficiența materialelor critice a crescut simțitor. Iată cîteva exemple:

★

În articolul intitulat **„Sînteți mulțumiți de rezultate?"** apărut în ziarul nr. 5092, consiliul asociației sportive Petrolul Băicoi era criticat că nu acordă importanța cuvenită Insignei de polisportiv. Apariția articolului mai sus amintit i-a determinat pe membrii consiliului asociației Petrolul Băicoi să-și revizuiască atitudinea și să ia măsurile necesare pentru îmbunătățirea activității în acest domeniu.

„Ne însușim pe deplin critica făcută — se arată în scrisoarea de răspuns a consiliului asociației — **și ne angajăm ca în viitor să ne ocupăm cu toată seriozitatea de concursurile pentru trecerea probelor Insignei de polisportiv. Ne-am propus și ne vom strădui să realizăm pînă la sfîrșitul anului un număr de 200 noi purtători ai Insignei de polisportiv".**

★

La rubrica **„Mat într-o mutare"** din ziarul nr. 5092 se critica lipsa de colaborare între diferiți factori în organizarea galelor de box din orașul Tîrgu Mureș. Comisia regională de box Tg. Mureș ne face cunoscut că critica ziarului a prilejuit o binevenită ședință de analiză a activității pugilistice din acest oraș, ședință în care delegații asociațiilor sportive s-au angajat să-și unească eforturile pentru progresul continuu al boxului din Regiunea Mureș-Autonomă Maghiară.

★

In ziarul nostru nr. 5089 a apărut o notă critică în care se arăta că stadionul din Orașul Gheorghe Gheorghiu-Dej nu este bine întreținut, din care cauză el nu oferă condiții corespunzătoare de joc.

„Cele relatate în coloanele ziarului sînt juste — ne răspunde în scrisoarea sa Consiliul UCFS al Orașului Gheorghe Gheorghiu-Dej. **Terenul este, într-adevăr, prost întreținut de asociația sportivă Chimia. Vă informăm că s-au luat măsuri pentru ca în viitor această bază sportivă să fie gospodărită cu mai mult simț de răspundere".**

scrimă

Simbătă și duminică va avea loc în Capitală finala „Cupei României"

Anul acesta, calendarul întrecerilor de scrimă s-a îmbogățit cu o nouă întrecere — „Cupa României".

Această primă ediție s-a organizat la toate probele (floretă masculin, feminin, spadă și sabie), numai individual, ea fiind rezervată, în exclusivitate, sportivilor cu o clasificare superioară.

„Cupa României' programează acum finala, care va avea loc la sfîrșitul acestei săptămîni în Capitală. Pe planșe vor evolua primii 12 calificați la fiecare armă, plus primii 4 clasați de la campionatul republican individual. Participă, așadar, cei mai valoroși scrimeri ai noștri. Se poate spune deci că vom asista la o reeditare a campionatului republican din primăvară.

Ciștigătorul la fiecare probă va primi o cupă. De asemenea, va primi o cupă și clubul cu cei mai valoroși participanți. Întrecerile vor avea loc în sala Constructorul (fostă Recolta) după următorul program: *simbătă*, de la ora 9 floretă masculin și spadă; *duminică*, de la ora 8,30 floretă feminin și sabie.

e. d.

CE COMPETIŢII ORGANIZAŢI IN TIMPUL IERNII?

(Urmare din pag. 1)

treceri devenite tradiționale, ca de exemplu, „Cupa 30 Decembrie" la șah, tenis de masă, volei, tir, handbal și lupte. Pregătirile pentru aceste competiții au și început. Astfel, la A. S. Tehnometal este în curs de amenajare un club unde, pentru iubitorii sportului, se vor instala mese de tenis și de șah.

S. Constantinescu

La Sibiu, concursuri pentru stabilirea celor mai buni sportivi ai anului în sportul de masă

In multe din asociațiile sportive din orașul Sibiu perioada de iarnă va însemna continuarea activității competiționale. Astfel, la asociațiile Voința, Automecanica, Independența, Steaua roșie, Dumbrava și altele campionatul asociației va fi în continuare la ordinea zilei. Tinerii se vor întrece la o serie de sporturi de iarnă și de sală, ca de pildă, schi, tenis de masă, haltere, șah etc.

Paralel se vor organiza în unele asociații și concursuri pentru Insigna de polisportiv la probele de schi, turism și tir.

După cum ne-a relatat tovarășa Aurelia Trâmbițaș, secretar cu problemele organizatorice la C.S.M. Sibiu, la sfîrșitul acestui an vor avea loc tradiționalele întreceri pentru desemnarea celor mai buni sportivi ai anului din Sibiu. La această manifestare vor lua parte sportivi din asociațiile orașului care în cursul anului 1966 s-au evidențiat în diferite competiții de masă.

Trebuie să amintim de inițiativa luată de A. S. Independența care a instituit o cupă transmisibilă ce va fi decernată grupei sportive cu cele mai bune rezultate în atragerea membrilor UCFS în practicarea sportului.

I. Ionescu

Competiții de hochei, patinaj și alte sporturi

Consiliul raional UCFS Rădăuți, în colaborare cu asociațiile sportive Voința, Metalul, Lumina și Tractorul S.M.T., a luat o serie de măsuri pentru organizarea unor competiții în timpul iernii.

Dintre numeroasele manifestări sportive prevăzute în calendarul asociațiilor sportive se detașează, în primul rînd, întrecerile de hochei pe gheață, și anume „Cupa tînărului hocheist", campionatul școlar și „Cupa Cravata roșie". Patinoarul pe care vor avea loc meciurile de hochei este pregătit și așteaptă doar... gerul. De asemenea se va organiza o competiție de amploare la patinaj, „Cupa școlarului", la care vor participa echipe din toate școlile orașului. Au și început amenajările celor trei patinoare pe care se vor desfășura concursurile.

Dintre celelalte competiții ce vor avea loc în orașul și raionul Rădăuți amintim „Cupa Voința" la șah și popice, concursuri de sală la atletism precum și cele două cupe, „Cel mai bun halterofil" și „Cel mai bun trîntaș" ce le vor organiza asociațiile sportive din mediul sătesc.

V. Ștefănescu

Vești din Bușteni

Sezonul sportiv de iarnă este așteptat cu nerăbdare de majoritatea sportivilor din orașul de la poalele Caraimanului, el constituind pentru mulți un prilej de afirmare.

Asociația sportivă Caraiman, care are un merit deosebit în descoperirea și promovarea unor schiori de valoare, este hotărîtă să continue tradiția și în această iarnă, prin organizarea mai multor concursuri de schi la care vor fi atrași sute de tineri începători. O dată cu căderea zăpezii cunoscuta pîrtie din Valea Albă va găzdui întrecerile duminicale organizate de asociație, precum și cele din cadrul Spartachiadei de iarnă. Calendarul intern al competițiilor de masă la asociația sportivă Caraiman Bușteni mai prevede concursuri deschise tuturor șahiștilor neclasificați.

V. Zbarcea

Pregătiri în asociațiile sportive timișorene

Și în orașul de pe malul Begăi sezonul de iarnă este așteptat cu un viu interes de numeroși sportivi. Cele mai multe dintre asociațiile sportive timișorene au făcut în acest sens intense pregătiri, asigurînd în primul rînd baza materială. In incinta stadionului C.F.R. au fost amenajate două săli de sport care vor găzdui, pe lîngă antrenamente, întreceri de gimnastică și lupte, ce se vor organiza în timpul iernii. Tot aici a fost reamenajat și bacul necesar pregătirii în timpul iernii a canotorilor. Sporturi de iarnă, ca schiul și patinajul, vor avea și ele condiții optime de practicare. La Timișoara vor fi deschise în această iarnă șapte patinoare și un centru de schi care vor sta atît la dispoziția sportivilor consacrați, cît și a celor începători. Aici se vor organiza săptămînal concursuri la care cele 88 de asociații din oraș își propun să atragă un număr cît mai mare de participanți.

P. Petrișor

box

Ultima restanță în campionatul pe echipe

CONSTANȚA *(prin telefon)*. Așteptată cu mare interes, ultima restanță din campionatul republican de box pe echipe, dintre selecționatele regiunilor Dobrogea și Galați, n-a corespuns. Oaspeții ar putea invoca motivul că rezultatul întîlnirii nu mai prezenta interes pentru ei, întrucît, oricum, își asiguraseră dreptul de a participa la turneul final al competiției. Cum rămine, însă, cu respectul datorat echipei adverse, ca și spectatorilor care au umplut Sala sporturilor?

Formația Dobrogei a cîștigat cu categoricul scor de 15—5, cinci din cele zece partide revenindu-i înainte de limită. Arbitrajele prestate de bucureștenii V. Popescu, B. Robert, E. Lazăr și M. Marcel — foarte bune.

Rezultate tehnice: N. Stanciu (D) b. ab. 2. V. Nicolae (G), O. Chenan (D) egal cu Al. Dumbravă (G), D. Răgălie (D) b. ab. 1 N. Munteanu (G), A. Simionescu (D) b. p. M. Săvescu (G), R. Dinu (G) b. p. Gh. Anton (D), O. Baciu (D) b. ab. 2 P. Baltă (G), Gh. Enache (G) b. desc. 2 I. Olteanu (D), I. Pițu (D) b. ab. 2 Gh. Bunea (G), Gh. Preda (D) b.p. V. Perianu (G), N. Motoc (D) b. desc. 1 P. Zeca (G).

Un gest cu totul nejustificat l-a avut gălățeanul B. Baltă care, avertizat de arbitrul Robert pentru atacuri cu capul, a... părăsit ringul!

CH. GOLDENBERG-coresp.

Selecționatele regiunilor Galați și Oltenia în turul final

Ultima restanță a campionatului republican de box pe echipe, cea dintre selecționatele regiunilor Dobrogea și Galați, a pus punct întrecerilor preliminare din cadrul acestei importante competiții. Se cunosc acum formațiile care alături de Dinamo și Steaua vor lupta în turneul final, pentru cucerirea titlului de campioană a țării: selecționatele regiunilor Galați și Oltenia.

Clasamentul final al „seriilor" arată astfel:

SERIA I

1. Galați	8	6	0	2	101: 59	20
2. Dobrogea	8	5	1	2	100: 60	18
3. București	8	5	0	3	95: 65	18
4. Argeș+Ploiești	8	3	1	4	80: 76	15
5. Iași+Bacău+Suceava	8	0	0	8	20:136	5

SERIA A II-A

1. Oltenia	8	6	0	2	105: 55	20
2. Cluj+Hunedoara	8	5	0	3	94: 66	18
3. Crișana+Maramureș	8	4	1	3	80: 78	17
4. Banat	8	3	2	3	80: 78	16
5. Brașov+Mureș-A. M.	8	0	1	7	45:105	8

Corespondenții ne scriu despre:

ACTIVITATEA ÎN ASOCIAȚIILE SPORTIVE

NUMEROASE COMPETIȚII LA „COMERȚUL" TG. MUREȘ

În cele 9 grupe sportive ale asociației „Comerțul" membrii UCFS participă la întrecerile organizate în cadrul campionatului asociației. De curînd au luat startul în campionat amatorii de șah, popice și tenis de masă. Paralel cu campionatul asociației funcționează și centre de inițiere pentru copii la tenis de masă și lupte. De pregătirea micilor sportivi se ocupă instructorii E. Turoș (fotbal), Al. Verzar (tenis de masă) și Fr. Gyarmati (lupte).

I. Păuș

IN ORAȘUL SIRET

Intr-o serie de asociații sportive din orașul Siret (regiunea Suceava) campionatul asociației se bucură de multă popularitate. Astfel, la Știința peste 1 000 de elevi participă cu multă plăcere la întrecerile de atletism, handbal, șah, volei, tenis de masă și orientare turistică. În bune condițiuni se desfășoară această competiție și la asociațiile sportive Sănătatea (261 de participanți) și Volanul. O mențiune pentru consiliul asociației Volanul care muncește intens pentru atragerea unui mare număr de tineri la acțiunile turistice.

V. Ștefănescu

LA VICTORIA CĂLAN, NUMAI FOTBAL

Zilele trecute, am stat de vorbă cu cîțiva tineri iubitori ai sportului din Călan de la care am aflat unele lucruri care m-au surprins. În urmă cu cîțiva ani, și chiar în campionatul trecut, handbaliștii de la Victoria Călan aveau o faimă binemeritată. În ultimul campionat regional (1965—1966) ei au terminat pe un loc fruntaș. Acum, însă, nici n-au mai fost înscriși în competiție. Motivul? N-are cine să se ocupe de acest sport. Consiliul asociației, în întregime, își îndreaptă atenția spre echipa de fotbal care activează în „C".

Păcat, tinerii din Călan iubesc și alte sporturi și ar vrea să le practice în mod organizat!

N. Sbuchea